



La spiritualità come risorsa in caso di malattia, crisi o lutto

Molte persone hanno bisogno di spiritualità. Sentono il desiderio di trovare senso, pienezza, pace interiore e connessione. Al giorno d'oggi la spiritualità sta diventando sempre più importante. Questa guida informativa mostra come la spiritualità possa diventare un'importante risorsa personale in periodi di malattia, crisi o lutto.

La spiritualità non significa per tutti la stessa cosa e le singole persone la vivono nei modi più diversi. Ciò dipende dal fatto che la spiritualità costituisce un'esperienza personale. L'Associazione europea per le cure palliative (EAPC) parla di una «dimensione dinamica della vita umana».

Confronto con la religione

Proprio perché è difficile definire universalmente la spiritualità, una distinzione dal concetto di religione può aiutare a comprendere meglio il termine. Spiritualità e religione non sono la stessa cosa, ma sono strettamente legate. La religione è fatta di **esperienze comuni** in cui si condividono tradizioni, rituali e credenze determinati. Nel caso della spiritualità si tratta piuttosto di un senso di **connessione individuale**, dove un fattore determinante è anche l'atteggiamento personale: che cosa mi interessa nella vita? Che cosa mi ispira e quali sono le mie convinzioni e i miei valori esistenziali? Riducendo all'essenziale: qual è il significato della propria vita?

La spiritualità come risorsa in caso di malattia, crisi o lutto

Secondo Pascal Möslì, assistente spirituale, ricercatore e docente di Spiritual Care, confrontarsi con gli aspetti spirituali della vita può fornire sostegno e orientamento alle persone malate di cancro: «Una malattia grave costituisce una sfida profonda. Spinge le persone ai loro limiti: limiti della fiducia, limiti della comprensione e del dolore. Con spiritualità s'intende il percorso personale che in questa esperienza estrema conduce a se stessi e a ciò che ci sostiene».

I seguenti esempi mostrano come la spiritualità possa divenire una risorsa personale:

- ritrovare se stessi: quando si ammalano, molti ripensano la loro vita e acquisiscono consapevolezza di cose che non avevano percepito o su cui non avevano riflettuto in precedenza;
- sentirsi uniti ad un essere superiore: ad esempio, pratiche spirituali come la preghiera o la meditazione possono infondere nuova forza;
- avere un contatto più consapevole con il proprio corpo: lo yoga o il ballo possono sostenere e rafforzare una persona in una situazione di incertezza;
- sentire la forza della natura: in riva a un fiume impetuoso o durante un'escursione in una remota regione montuosa, vivere l'esperienza di essere parte della natura e quindi di un'entità più grande.

Come le persone malate e i loro congiunti percepiscono la spiritualità

I risultati di diversi studi degli ultimi anni mostrano quanto la spiritualità sia importante durante una malattia. Le persone ammalate dicono, per esempio, che la fede e la spiritualità le aiutano ad affrontare la malattia e a riscoprire la qualità della vita che credevano perduta. Arnd Büssing, professore all'Università di Witten/Herdeke, svolge ricerche nei settori della spiritualità, della salute, della qualità della vita e delle strategie di risposta. Ha condotto interviste con persone ammalate per capire quali sono gli effetti di una spiritualità vissuta.

Le persone che vivono una spiritualità consapevole, hanno menzionato i seguenti effetti:

- soddisfazione e pace interiore;
- gestione consapevole della vita;
- rapporto più profondo con l'ambiente e con il prossimo;
- forza interiore;
- migliore gestione della malattia;
- recupero della salute mentale e fisica.

Crisi spirituali

Le impostazioni spirituali e le convinzioni, così come i rituali e le pratiche ad esse associati, possono costituire risorse importanti per affrontare la malattia, la vicinanza della morte e i momenti di lutto. Tuttavia, dopo sconvolgimenti nella propria vita, in ambienti estranei e in condizioni di forte stress psicologico, sociale e fisico, è spesso difficile attivare tali risorse. Inoltre, essere confrontati con una malattia grave e con la morte può portare al crollo di orientamenti che in precedenza erano stati fondamentali e alla messa in discussione delle convinzioni spirituali. A volte la malattia e/o la degenza in ospedale impediscono di svolgere determinati rituali e pratiche che fornivano sostegno. Non di rado in contesti del genere le persone colpite incontrano difficoltà spirituali, che si manifestano sotto forma di sconforto, disperazione, vuoto, anaffettività e insicurezza esistenziale. In queste situazioni le Leghe cantonali e regionali contro il cancro (www.legacancro.ch/regione) offrono alle persone ammalate e ai loro congiunti consulenza e sostegno.

Sostegno spirituale

La cura di sé è il principio centrale del sostegno spirituale. Ogni persona sa meglio di chiunque altra qual è la spiritualità di cui ha bisogno e che desidera. In situazioni di crisi, tuttavia, può essere utile sapere di avere qualcuno al proprio fianco. Una persona che aiuta a rafforzare, a ritrovare o forse a sviluppare per la prima volta la propria spiritualità. Molti malati di cancro affermano che i loro familiari sono le persone più importanti per la propria spiritualità.

Un ruolo importante è svolto anche dagli operatori sanitari o dai consulenti di una Lega contro il cancro cantonale o regionale. Le persone ammalate e i loro congiunti sottolineano continuamente che la spiritualità dovrebbe essere presa in considerazione anche nella consulenza e nell'assistenza; per esempio, affrontando senza preconcetti la questione del senso.

Un altro gruppo di fondamentale importanza è quello degli assistenti spirituali. Portano con sé l'esperienza e la competenza per sostenere nelle questioni spirituali le persone di qualsiasi orientamento.

Altre informazioni e indirizzi utili

Negli opuscoli e nelle guide informative della Lega contro il cancro, si trova letteratura di supporto per i periodi particolarmente pesanti: potete scaricare gratuitamente i seguenti titoli dal nostro shop (<https://shop.legacancro.ch>): «Quando anche l'anima soffre», «Il periodo del lutto» e «Lutto in caso di cancro».

Anche la Chiesa riformata e la Chiesa cattolica svizzera offrono consulenza: <https://www.seelsorge.net>.

Per ulteriori informazioni o domande:

- Linea cancro: 0800 11 88 11, helpline@legacancro.ch
- www.legacancro.ch/regione
- Media: media@legacancro.ch

Impressum

Lega svizzera contro il cancro, Effingerstrasse 40, casella postale, 3001 Berna, tel. 031 389 91 00
info@legacancro.ch, www.legacancro.ch

Questa guida informativa è disponibile al sito www.legacancro.ch/shop in italiano, francese e tedesco.

© 2020 Lega svizzera contro il cancro, Berna